په بلجیم کې تمباکو، الکول او نور نشه يي توکي

اثرات، خطرات او قانون



de druglijn

پيژندګلوی

هر څوک يو ځل ضرور له نشه يي توکو سره مخامخ کېږي. کيدی شي ته له يو داسې زوي سره دوستي لرې چې جواينټ (سګريټې) څکوي. کيدی شي ستا په فاميل کې يو داسې څوک وي چې له الکولو سره ستونزې لري. ته په خپله کله کله د درد ختمولو دوا خورې. او يا دې کيدی شي کله چيرته د خوب دوا خوړلې وي؟ دغه دواياني تا سره څه کوي؟



نشه يي مواد په دريو طريقو کار کولی شي:

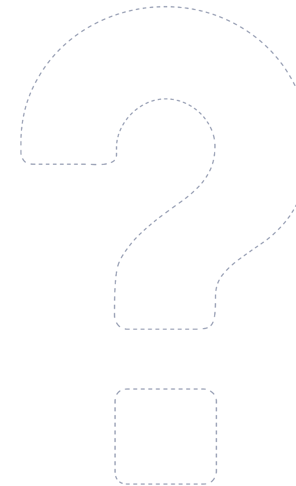
- ✖ **پاروونکي نشه يي مواد** (سپيډ، کوکاين، قط،...) دې رابيداروي. خلک دا نشه يي مواد د دې لپاره کاروي چې زيات وخت نڅا، سپورت، کار،... وکړی شي. هغوی ځان زر ستړی نه محسوسوي. د زړه درزا ورسره زياتيږي.
- ✖ **نشه يي کوونکي نشه يي مواد** (الکول، د خوب دواياني، درد کموونکې دواياني، هيروين،...) د ارامتيا احساس ورکوي. د خوب او درد د احساس شدت دې کموي. د زړه درزا ورسره ورو کېږي.
- ✖ **د وهم پيدا کوونکو** (ايکس ټي سي، ايل ايس ډي،...) له امله درته نړۍ بل شان ښکاري، احساسوې يې او اورې يې. د احساساتو اټکل هم بل ډول کېږي. د بېلګې په ډول په داسې څه غوصه کېږې يا خوشحالېږې چې وجود نه لري.

ځينې نشه يي مواد د دې درې اثراتو څخه ډېر يې ګډوډ رامنځته کوي. د بېلګې په توګه ايکس ټي سي کوي (وهم پيدا کوونکي او پاروونکي).

نو يو نشه يي مواد د بل څخه ډېر مختلف اثرات لرلی شي. خو ځينې شيان د ټولو نشه يي موادو لپاره يو شان دي. نو ټول نشه يي مواد داسې شوق راپيدا کولی شي چې دغه اثر يې اکثر احساسول غواړې. په ځينو نشه يي موادو کې د همدغه اثر د ترلاسه کولو لپاره هر وخت لا زياتو ته اړتيا لرې. هر څوک چې دغه د بيا استعمال شوق احساسوي، په ذهني ډول روږدی وي. دا په ټولو نشه يي موادو کې پيښېدلی شي، او په ځينو عادتونو کې هم، لکه قمار او ګېمونه کول. په ځينو نشه يي موادو په جسماني توګه هم روږدی کېدلی شې. بيا چې يې کله په باقاعدګۍ سره نه کاروې او يا يې پرېږدې نو مريضېږې.

په بلجيم کې تمباکو، الکول او نور نشه يي توکي

اثرات، خطرات او قانون

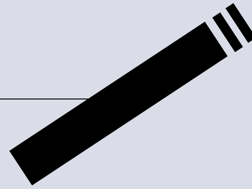


V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 – D/2015/6030/19
Auteurs: Fred Laudens, Valérie Cluydts, Christoph Cambré en Wannes Broux
Voor 'tabak' en 'energiedranken' in samenwerking met VIGeZ

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40
ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in
deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik,
gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.

تمباکو





زه سګريټ څکوم: د دې نه خو زما ګېرچاپېر هيچا ته تکليف نه رسېږي؟

خو بيا هم. تمباکو په دغې کې د نورو ډېرو نشه يي موادو نه توپير لري. لوګی يې نه يوازې ستا د خپل جسم لپاره ضرري دی بلکې ستا ګېرچاپېر خلکو د روغتيا لپاره هم ښه نه دی. هغوی يې هم لوګی په ساه کې کشوي. په ځانګړي ډول ماشومان او حامله ښځې دې سره حساسيت لري.

اغېز په تمباکو کې د نيکوټين په نامه مواد دي. د دغې موادو له امله د سګريټ له څکولو وروسته درته لومړی يو ارام او هوسا احساس کېږي. يو څه ساعت وروسته نيکوټين ستا له بدنه ووځي. نو همدغه شېبه ځان نا ارامه او وارخطا احساسول پيلوې. نو بيا څه غواړې؟ يو نوی سګريټ! نو بدن دې بيا په نيکوټين روږدی شوی دی. برسېره پر دغې سګريټ څکول يو عادت هم جوړېدلی شي. نو بيا دې په ځينو خاصو اوضاعو کې زړه غواړي چې سګريټ وڅکوې. د بيلګې په توګه کله چې بس ته منتظر يې، ماښام چا سره چکر ته ووځې، له ويده کېدو مخکې... يو سګريټ لګوې.

خطر د نيکوټين اثر ډېر ژر روږدي کېدل دي. نو سګريټ پرېښودل اسانه نه دي. په تمباکو روږدي کېدل يو ګران بيه عادت دی. د سګريټو څکولو له امله بدبوي او د ساه خراب بوي هم رامنځته کېږي. دا تاندوالی کموي. که په باقاعدګۍ سره سګريټ څکوې نو د سختو مرضونو د خطر سره مخ کېږې. لکه د سږي کينسر، برونشيت (bronchitis) يا د زړه درېدل. که چيرې حامله يې نو سګريټ څکول ستا د نازېږېدلي ماشوم لپاره ډېر ضرري دي.



قانون په بلجيم کې چې د هر چا عمر له 16 کلونو کم وي په هغه تمباکو خرڅول منع دي. همداراز په عامه ځايونو کې سګريټ څکول منع دي. نو لکه په اورګاډو، بسونو او الوتکو، رستورانتونو، کيفو، مکتبونو او د کار په ځای کې د سګريټ څکولو اجازه نشته.

الکول

زما خاوند چیرته کله کله بیر څښي. په یو ګیلاس بیرو کې خو له یو ګیلاس وهسکي الکول کم وي؟

نه، که په اړوند ګیلاس کې یې واچوې نو هیڅ توپیر پکې نشته. بیر د بیرو په ګیلاس کې، وهسکي د وهسکي په ګیلاس کې، واین د واینو په ګیلاس کې: په هر یو کې هماغه یو هومره الکول وي. دوه استثناآت پکې شته. په ځانګړو بیرو کې الکول لا زیات وي. او په کور کې ګیلاسونه له کیفې زیات ډکول کېږي.

اغېز الکول مازغه مړه کوي. یو څو ګیلاسه الکول دې خنده رویه کوي او اراموي. د ځان په اړه زیات متیقن یې. خبرې په اسانۍ کوې. که زیات وڅښې نو بیا په ځان کم پام کوې. عکس العمل کرار ښيې. کېدلی شي چې غلطې فیصلې وکړې. که یو څه نور الکول وڅښې نو قدم اخیستل، لیدل او خبرې کول درته هم ګرانېږي. د الکولو په وړاندې کم قوت لري.

خطر که ډېر زیات الکول وڅښې نو کېدلی شي چې بله ورځ خمار یې. په سر به دې درد وي. خوا به دې بدېږي. ځینې وختونه درته نه دریادېږي چې څه شوي وو. کله چې په نشه کې یې نو لا زیات دردونه په سر اخلې. کېدلی شي چې ژر جارح شې او کم احتیاط وکړې. نو په داسې حال کې بیا موټر چلول یا کار کول خطر لري. الکول او نور نشه يي مواد یو ځای کول خطر لري. که اکثر او زیات الکول څښې نو دا دې بدن ته زیان رسوي. دا ستا د ځیګر، مزغو او زړه لپاره ښه نه دي. د کینسر چانس دې زیات وي. کېدلی شي چې ته په ذهني او جسماني توګه پرې روږدی شې. که چیرې حامله یې نو د الکولو څښل دې د نازیږېدلي ماشوم لپاره بد دي. او کله چې ماشوم ته تی ورکوې نو بیا هم بهتره ده چې وې نه څښې.



قانون د 16 کلونو نه کم عمر والا ځوانانو ته الکول ورکول، پرې خرڅول او ورته وړاندې کول منع دي. 16 کلنۍ ته له رسېدو وروسته د بیرو او شرابو اجازه شته. د درنو شرابو لکه وهسکي، رم، ووډکا... اجازه یوازې له 18 کلنۍ له اوښتو وروسته ده.

درمل





زه ډېلې انډيوالې ته وايم چې زه ذهني فشار لرم. هغه ماته يوه ګولۍ راکوي چې هغې ته يې د ذهني فشار خلاف ښه والی کړی دی. نو ايا زه به ځان اوس زيات ارام احساسوم؟

ستا او ستا د انډيوالې مشکل يو دی خو کېدلی شي چې وجه يې مختلفه وي. نو بيا د دغه شکايت علاج هم بايد بل ډول وکړی شي. ډاکټر ليدلی شي چې ستا د مشکل صحيح وجه څه ده. نو په دې طريقه هغه بهترين علاج کولی شي. نو په دې خاطر د خپلو درملو لپاره هر ځل ډاکټر ته لاړ شه.

اغېز ځينې دوايانې دې په ذهن تاثير کوي. د بېلګې په ډول خوب او ارام راوستونکې دوايانې، د پرېشانۍ ضد او درد ختمونکې درمل. دا د ګولۍ، پوډرو، کېپسول، مايع او ذره کوونکو په شکل موجود دي. ځينې درمل نشه کول کوي، ځينې نورې انرژي درکوي. دغه د داسې روغتيايي مشکلاتو لپاره کارول کېږي لکه خراب خوب کول، ډار، تشويش او درد. د خوب دوايانې په ويده کېدو کې مرسته کولی شي. د ارام دوايانې د ډار، پرېشانۍ او فکر کولو احساسات کموي. د درد ختمولو دوايانې ناڅاپي يا دوامي دردونه کموي.

خطر دوايانې اکثر د مشکلاتو وجوهات نه ختموي. يوازې علامې يې کموي. نو دوايانې تل بهترين حل نه دی. د خپل ډاکټر سره يو ځای وګورئ چې ايا نورې حل لارې شته که نه. کېدی شي چې بل ډول خواړه يا زيات حرکت کول مرسته وکړي. کېدی شي چې تهراپي مرسته وکړي. ډېر ډولونه دوايانې داسې دي چې که استعمال يې زيات او اکثر وکړې نو پرې روږدی کېدلی شې. نو بيا داسې احساس لرې چې له هغې پرته ژوند نشې کولی. که پرېږدې يې نو بد احساس درته کېږي. همدارنګه د علاج هره دوا جانبي اثرات لري. په انټرنېټ يا په لاره کوڅه کې دوايانې اخيستل خطرناک دي. هيڅ وخت درته نه معلومېږي چې څه پکې دي. نو دوايانې تل په درملتون کې اخلئ.



قانون د خوب او ارام راوستونکې درمل، د پرېشانۍ ضد او درد ختمونکې زورورې ګولۍ په خپل سر نشې اخيستلی. دغه يوازې د درملتون څخه ترلاسه کولی شې او يوازې د ډاکټر په نسخه. د علاج هره دوا بايد يوه د معلوماتو پاڼه ولري. دغه په اسانه ژبه کې تشريحوي چې بايد څنګه يې وکاروې. د خپل ډاکټر او درملتون والا د مشورې درناوی وکړه.

بنګ

(حشیش/ماریجوانا)



ایا هغه جواینټس چې زما دوست یې د پریشانۍ ضد کاروي ریښتیا هم فایده کوي؟

دغه جواینټس لږه شیبه ارامتیا راولي، خو مشکلات له منځه نه وړي. بنګ د څکولو په لمحه کې طبیعت هم قوي کوي. که چیرې ستا دوست ځان ښه نه احساسوي، نو له دې سره به یې احساس نور هم بدتر شي.

اغېز ځان دې ورسره ارامېږي او کرارېږي. شیان درته بل رقم محسوسېږي. رنګونه پاخه شي، موسیقي خوږه شي. بنګ دې طبیعت قوي کوي، هر څو که ځان ښه نه هم احساسوې. که چیرې جواینټ څکوې، نو ډوډۍ ته دې زیاته اشتها کېږي او زړه دې تېزه درزا کوي. لاسونه او پښې دې درانه محسوسېږي. سترګې دې سرې کېږي. دغه اثرات د دوو نه تر څلورو ساعتو دوام کوي. ځینې خلک بنګ په خوړو او څښاک کې اچوي. بیا یې ځینې وختونه اغېز دوه هومره دوام کوي، خو بیا یې صحیح اندازه هم نشي کېدلی څکه چې نه پوهېږې په بدن کې دې څومره دي.

خطر ځینې وختونه درنه هغه شیان هېرېږي چې همدغه لمحه دې کړي وي. نو بنګ او زده کړه دواړه یو ځای نه کېږي. بنګ څکول توجو کمزورې کوي. که چیرې کار کوې او یا کوم موټر او ماشین چلوې نو بیا دا خطرناک دی. په بلجیم کې بنګ اکثر په یو جواینټ کې څکول کېږي. په دغسې یو جواینټ کې تمباکو هم وي. بدن ته دې د یو سګریټ نه زیات د نشې ماده داخلېږي. دا د سږو لپاره نقصاني دی. ته د جواینټ له امله په تمباکو روږدلی کېدلی شې. ځینې وختونه یې اثرات هم ستا له توقع څخه بل ډول وي. ته بیا ځان مریض او یا په ډار کې احساسوې. که زیات وخت بنګ کاروې نو تند مزاجه کېدلی شې. خوب دې هم خراب وي. دا داسې درمل نه دی چې مشکلات دې هېر شي. داسې ښکاري چې ګوندې ته ځان بهتر احساسوې. خو یو څه وخت وروسته پوهېږې چې ډېر بدلون نه دی راغلی. په تا کې سستي پیدا کوي. په عین حال کې مشکلات له بد نه بدترېدلی شي.



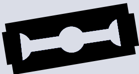
قانون بنګ غیر قانوني دي. استعمال یې، له ځان سره یې ساتل او خرڅول یې جرم دی. د 18 کلونو نه زیات عمر هغه کسانو چې په جیب کې د شخصي استعمال لپاره لږ څه بنګ لري باندې پولیس ځینې وختونه ډېره سختي نه کوي. په دغې وجه ځینې خلک ګومان کوي چې ګوندې په بلجیم کې د بنګو اجازه شته. خو دغه خبره غلطه ده.

سپيډ او کوکاين



ايا کولی شې چې په سپيډ او کوکاين د اوږد وخت لپاره مېلې وکړې؟

سپيډ او کوکاين تحريکوونکي مواد دي. زياتره وختونه دا داسې پوډر دي چې په پوزه کې راښکل کېږي. خو داسې سپيډ او کوکاين هم شته چې څکول کېږي. دغه درته لږې شېبې لپاره داسې احساس درکوي چې ګوندې ډېره انرژي لرې. خو چې اثر يې ختم شي نو ډېر ستړی يې. نو بيا دې زړه نه کېږي چې نور متحرک واوسې.



اغېز تحريکوونکي مواد ډېره زياته انرژي درکوي. ژر نه ستړی کېږې او زړه دې غواړي چې متحرک واوسې. تحريکوونکي مواد دې د زړه درزا تېزوي. زر نه ورېی کېږې او ځان درته ستړی نه ښکاري. ځان ډېر زيات خوشحاله احساسوې. داسې درته ښکاري چې ګوندې په يو وخت ډېر کارونه کولی شې. په خپل ځان ښه باوري يې او خبرې ډېرې کوې.

خطر د استعمال پر مهال يې د سر درد، د ګېډې درد او د بدن په تودوالي، د زړه په درزا کې د زياتوالي، د ژور تنفس او د عضلاتو د تشنج د مشکلاتو سره مخ کېدلی شې. دغه اضافي انرژي د دوا له خوا نه پيدا کېږي، بلکې ستا بدن يې پيدا کوي. په همدې وجه يې له استعمال وروسته زيات ستړی يې. نور دې هيڅ زړه نه کېږي چې څه وکړې. سپيډ او کوکاين په غير قانوني لابراتوارونو کې کارول کېږي. برسېره پر دې د غير قانوني موادو په اړه هيڅ کله نشي ويل کېدلی چې څه پکې اچول شوي. دغه يې خطر لا هم پسې زياتوي. د تحريکونکو موادو اغېز اکثر قوي وي. زر پرې روږدي کېدلی شئ.

د بيا استعمالولو شوق يې کېدلی شي چې ډېر غټ وي. يو څه وخت وروسته له دې موادو پرته ژوند کول ډېر ګران شي. که په پرېښودلو کې يې بريالی شې، نو بيرته يې نه پيلول تل ګران وي.



قانون

سپيډ او کوکاين غير قانوني دي.

د دې موادو استعمال، له ځان سره ساتل او يا خرڅول جرم دی.

انرجي بوتلې



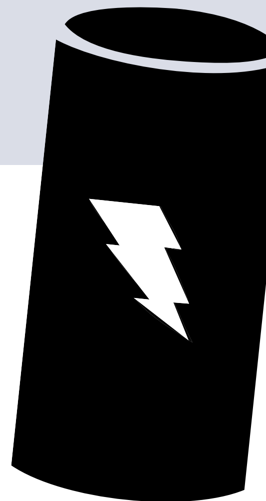
ایا زما ماشومان کولی شي چې انرجي بوتلې وڅښي؟

په انرجي بوتلو کې د نورو شيانو تر څنګ بوره او کافین وي (په کافي کې هم وي). د انرجي په یو بوتل کې دومره کافین وي لکه په یو یا دوه پیالې قوي کافي کې. ایا خپل ماشوم ته اجازه ورکوې چې کافي وڅښي؟ د دې تر څنګ په انرجي بوتل کې همدومره بوره وي لکه په کولا کې.



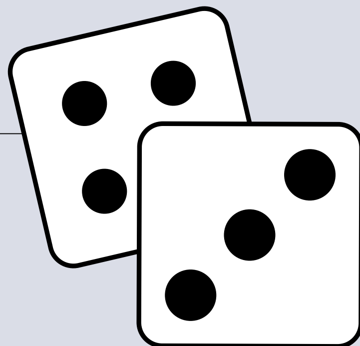
قانون په بلجیم کې د انرجي بوتلونو د خرڅولو او څښلو اجازه شته.

خطر کله چې ته انرجي بوتلې څښې نو د زړه درزا دې زیاتېږي، په اسانۍ نشې ویده کېدلی او کېدی شي چې ژر غوصه شې یا درنه قارندوکی جوړ شي. همداسې لکه کله چې زیاته کافي وڅښې. له دې امله چې ډېره بوره پکې وي، نو کېدلی شي چې چاق شې او غاښونه دې خراب کړي. د انرجي څښاک سپورټي څښاک نه دی. د سپورت پر مهال اوبه څښل بهتر دي. د انرجي بوتلې او الکول په یو وخت څښل خطرناک دي. په دغسې حالت کې فکر کوې چې د اصل نه کم الکول څښلي دي. نو زر درته پته نه لګي چې نشه یې. همداراز په ځان دې باور بیخي زیات وي. دغه د خطرناک وضعیت سبب جوړېدلی شي.



اغېز له یو انرجي بوتل وروسته درته ځان کم ستړی محسوسېږي. خو بیا هم د انرجي بوتلې ستړیا نه ختموي. دا د توانمندۍ یو جعلي احساس دی.

قمار



که زه قمار کوم نو د ګټلو څومره چانس لرم؟

قمار له پیسو سره لوبې کول دي. ته پیسې ګټلی یا بایللی شې. دا چې ګټې یې که بایلې یې، یو خالص تصادف دی. نو په خپله پکې څه نشې کولی. په هر صورت د ګټلو چانس له بایللو کم دی.

اغېز دا چې ته (ډېرې) پیسې ګټلی یا بایللی شې، نو له دې امله قمار ډېر په زړه پورې کېږي. دا یو هیجاني احساس درکوي. څومره چې پکې زیاتې پیسې لګوې هغومره په زړه پورې کېږي. قمار په دې طریقه مستي ورکولی شي.

خطر په ذهني توګه ته په قمار او په هغه هیجان چې دا یې احساس درکوي روږدی کېدلی شې. ته بیا د خپلې لوبې په چلند کنټرول له لاسه ورکوې. په دې توګه ته د پیسو په ستونزو کې کېوتلی شې. او دغه ستا په رشتو، ستا په کار او یا ستا په روغتیا کې مشکلات پیدا کولی شي.

هغه قماربازان چې قرضداري وي اکثر هیله لري چې خپل قرضونه به په نور قمار سره ختم کړي شي. په دې طریقه هغوی په نورو مشکلاتو کې ګېرېږي ځکه چې له نور تاوان سره مخ کېږي.

قانون په بلجیم کې د قمار اجازه شته، خو قواعد یې سخت دي. دا یوازې په یو څو هغو دوکانونو کې کېدلی شي چې د دې لپاره اجازت نامه لري. کاسینو، د لوبې د اتومات صالونونو او د قمار ځایونو ته یوازې هغه کسان ننوتلی شي چې عمر یې له 21 کلونو بالا وي. د شرطونو په هغو دفترونو او کیفو کې چې د لوبې اوتوماتونه پکې لګېدلي وي کولی شئ چې له 18 کلنۍ راوروسته قمار وکړئ. په لاټري کې برخه اخیستل هم یوازې له 18 کلنۍ راپدېخوا کېدلی شي. خلک کولی شي چې کاسینو، د لوبو د اوتوماتونو صالونونو او آنلاین چانسي لوبو دخول په ځان د بندولو له لارې ځان د قماربازۍ نه محفوظ کړي.

که چیرې د نشه یي موادو کارول ستونزه جوړه شي

- **هر هغه څوک چې زه يې پېژنم الکول څښي. زه داسې خلک هم پېژنم چې بنګ څکوي. دا خو هيڅ کومه ستونزه نه ده؟**

اکثريت خلک چيرته کله يو ځل نشه يي مواد کاروي. د بېلګې په توګه هغه خلک الکول څښي، سګريټ څکوي او يا د درد ګولۍ خوري. زياتره خلک دا په دې خاطر کوي چې مثبت څه ترې ترلاسه کړي. د مثال په توګه هغوی دا انډيوالانو سره د ګپ شپ پر مهال کوي. د دوی څخه زياتره يې ځانونه په ستونزو کې نه ګېروي.

خو بيا هم هر څوک په دې کې نه برياли کېږي. ځينې خلک چې کله کله چيرته په ګپ شپ کې يو ګيلاس بير وڅښي او يا يو سګريټ وڅکوي نو بيا يې نه پرېږدي.

- ځينې خلک يې استعمال په ډېره اندازه او يا زيات وختونه کوي. هغوی په دغې توګه خپل او د نورو تحفظ په خطر کې اچوي. د بېلګې په ډول ترانسپورتي پېښې، جنګ جګړې، ...

- ځينو ځينو لپاره د روږدي کېدو سبب هم شي. دا ستا په روغتيا کې د جدي ستونزو سبب جوړېدلی شي. دا د مالي مشکلاتو، د رشتې د ستونزو او په کار، ښوونځي، ... کې د ستونزو سبب هم جوړېدلی شي.



په دواړو صورتونو کې مونږ دې ته ستونزمن استعمال وايو. ايا ته خپل ځان او يا ستا شاوخوا بل څوک په دې کې وينې، نو بيا بهتره ده چې د مرستې لټون وکړې.



تمباکو، الکول، درمل یا نشه یي مواد؟

- "زما زوی خپلو دوستانو سره د بنګو په اړه خبرې کوي. زه پرې فکرمند يم. زه د نشه يي توکو په اړه ډېر کم معلومات لرم. له ښه مرغه زه په تليفون د خپلو پوښتنو ځوابونه ترلاسه کولی شم: اسان او ژر."
(يو فکرمند پلار چې DrugLijn ته يې زنګ وهلی و)

- "زه نه غواړم چې د خپل زوی د روږديتوب لپاره تل د خپلو ملګرو لپاره اذيت شم. زه اوس کولی شم چې خپله کيسه وکړم. زما ډاکټر ما سره يو ځای په دې فکر کوي چې زه څنګه خپل زوی ته قناعت ورکولی شم چې هغه خپل ژوند بدل کړي. په دې مې زړه سپک شي!"
(د نشه يي موادو د يو ځوان کاروونکي مور)

- "ما کلونه کلونه د دې لپاره الکول څښلي چې ځان بهتر احساس کړم. په پای کې مې پرې نور هيڅ کنټرول نه لرلو. اندازه به يې هر وخت زياتېدله. د يو روانشناس په مرسته زه د يو بهتر ژوند لاره مومم."
(يوه تنها اوسېدونکې ښځه)

د لومړی او مهم قدم په توګه: د تمباکو، الکولو او نشه يي موادو په اړه خبرې وکړئ. دا د خپلو دوستانو، فاميل يا ډاکټر سره کولی شئ. هر څوک غواړي چې يو څوک ښه مشوره ورکړي او يا يې څوک ستونزو ته غوږ ونيسي. د مرستې د لټون لپاره زيات انتظار مه کوئ. تاسو د مسلکي مرستې غوښتنه هم کولی شئ.

تاسو د نشه يي موادو، الکول، درملو يا قمار په اړه د خپلو پوښتنو په اړه زنګ وهلی يا ايميل کولی شئ. دا د نوم له ښودلو پرته کېدلی شي: تاسو اړتيا نه لرئ چې خپل نوم راته وښيئ.

Infor-Drogues
02/227.52.52
www.infor-drogues.be
فرانسوي

De DrugLijn
078/15.10.20
www.druglijn.be
هالنډي او انګليسي

که تاسو د تمباکو په اړه پوښتنې لرئ نو زنګ وهلی يا ايميل کولی شئ. دا د نوم له ښودلو پرته کېدلی شي: تاسو اړتيا نه لرئ چې خپل نوم راته وښيې.

Tabakstop
0800/111.00
http://www.tabakstop.be/
هالنډي، فرانسوي او انګليسي

ايا ته د خپل ځان يا خپل چاپيريال کې د بل چا د نشه يي موادو د استعمال په اړه پوښتنې لرې؟ نو کولی شې چې د يو مسلکي مرسته کوونکي سره وخت جوړ کړې. مرسته کوونکي مسلکي رازداري لري: ته چې هغوی ته څه وايې، هغوی يې نورو ته نه وايي. د مثال په ډول دا ستاسو ګاونډ کې د ذهني روغتيا د علاج په يو مرکز (CGG) کې کېدلی شي.

کله کله بستري کېدل اړين وي تر څو د خپل روږديتوب نه راووځئ. داسې تخصصي شفاخانې يا ادارې شته چيرته چې تاسو يو څه وخت پاتې کېدلی شئ. له بستري کېدو وروسته هم اکثر وختونه مسلکي مرسته ورکول کېږي.





de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be